

令和8年6月 予定献立表

東京都立臨海青海特別支援学校

月	火	水	木	金
1 小学部のみ	2	3	4	5
キーマカレー コールスローサラダ 野菜スープ 牛乳	ご飯 鮭の照り焼き 粉ふき芋 マスタード和え 味噌汁(なす・油揚げ) 牛乳	けんちゃん風うどん しらす和え 大学芋 牛乳	ご飯 鶏肉の生姜焼き パプリカのサラダ 豆乳コーンのスープ 小玉すいか 牛乳	ご飯 治部煮 切干大根のごま酢和え 味噌汁(かぼちゃ・大根) 牛乳
8	9	10	11	12
ご飯 鶏肉のから揚げ ミモザ和え 味噌汁(白菜・油揚げ) あじさいゼリー 牛乳	ご飯 プルコギ チョレギサラダ 豆腐のピリ辛スープ 牛乳	黒砂糖パン コーンクリームシチュー 大豆サラダ さくらんぼ 牛乳	ご飯 いわしのさんが焼き 梅和え すまし汁 牛乳	ご飯 豚肉の柳川風 じゃこサラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 牛乳
15	16	17	18	19
ご飯 きれいの煮つけ 三色お浸し じゃがいもの甘辛煮 なめこ汁 牛乳	ご飯 青椒肉絲 切干大根の中華和え 中華スープ 牛乳	鶏ごぼうピラフ カラフルハニーサラダ ミネストローネスープ メロン 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 ツナ和え 味噌汁(生揚げ・さつま芋) 牛乳	ご飯 蝦仁豆腐 ごぼう入りサラダ 春雨スープ 牛乳
22	23	24	25	26
ご飯 鱈の照り焼き 青のりポテト ひじきのお浸し 味噌汁(豆腐・わかめ) 牛乳	タコライス ツナサラダ もずく入りスープ パインゼリー 牛乳	ミルクパン ポトフ コーンサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 麻婆茄子 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	ご飯 あじの南蛮漬け おかか和え 味噌汁(南瓜・白菜) 牛乳
29	30	【本校の給食について】 ☆ 献立の右の欄には、食物アレルギー等の理由で除去対応している食品を表示しています。(牛乳・乳製品【乳】、小麦、鶏卵【卵】、エビ、カニ、ゴマ、リンゴ、すいか、メロン) ☆ 本校では、ピーナッツ・ナッツ類全般(クリ・ゴマを除く)・魚卵・そば・バナナ・キウイフルーツ・生パイナップル・納豆・グレープフルーツ・長芋・山芋・そら豆・豆板醤 を使用しません。 ☆ マヨネーズは、卵不使用のものを使用します。 ☆ 今年度、給食のご飯(白飯)については、基本的には専門業者による委託炊飯いたします。		
ご飯 油ふの卵とじ きのことわかめのサラダ 味噌汁(大根・葱) 牛乳	ご飯 豚丼風 甘酢和え すまし汁(豆腐・青菜) 牛乳	牛乳		

☆ 栄養価平均



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小学部(低)	538Kcal	23.3g	21.7g	1.8g
小学部(高)	597Kcal	25.7g	23.6g	2.0g
中学部	679Kcal	29.7g	24.6g	2.7g



給食だより



令和8年5月25日
東京都立臨海青海特別支援学校
校長 小原 由嗣

梅雨の季節がやってきました。気温や湿度が高くなるこの時期は、細菌による食中毒の発生が多くなります。いつも以上に衛生面に注意しながら、引き続き安全でおいしい給食の提供を心がけていきます。

6月は「食育月間」、19日は「食育の日」

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。心身ともに健康に暮らすためには、「食べる力」を身につけることはとても大切です。嫌いな食べもの、食べたことがない食べものでも、学校の給食でおいしそうに食べるクラスメートや先生の姿に刺激を受けて、初めての一口を食べるきっかけになることもあります。御家庭でも、献立表と一緒に見てどんな料理なのかお話ししてみませんか。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」



自分の歯でおいしく食事を食べるには、健康な歯が大切です。健康な歯でよくかんで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。

① 食べすぎを防ぐ

よくかむと、脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎが防げます。あまりかまずに早く食べてしまうと、満腹を感じる前に食べすぎてしまいます。



② 脳の働きがよくなる

よくかむとあごの筋肉が動き、あご周りの血管などが刺激されて脳へたくさんの栄養が届き、脳の働きを活発にします。



③ 胃や腸の働きをたすける

かむほど出てくるだ液は、食べものを飲み込みやすくしたり、食べものの栄養を分解して消化や吸収のたすけになります。



④ 虫歯を防ぐ

かむことによって出ただ液は、虫歯菌が増えるのを抑えてくれるので虫歯の予防にもつながります。



< 5月11日(月)の給食 >



< 5月14日(木)の給食 >